

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

枠内に色がついているプログラムは
………初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定……定員制プログラム
料……有料プログラム

ビ……ビジュアルナビプログラム
ビ……ビヨンドプログラム

月
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

TUESDAY		
スタジオ	オープンスタジオ	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15		
10:45~11:15 エアロ30(中) 黒田千賀子	10:30~11:00 エアロ30(初) 川口まゆみ	10:30~11:10 アクア40 高井律子
11:30~12:00 ステップ30(初) 黒田千賀子	11:20~11:50 アロマヒーリングヨガ30 立花亜里	11:30~12:00 水慣れ30 中村駆
12:15~12:45 RPBエッセンス30 川口まゆみ	12:15~12:35 ストレッチボール®20 池田加奈	
13:05~13:35 Group Power 30 志田美祐	13:00~13:30 バランスコーディネーション30 川口まゆみ	12:45~13:45 エンジョイ マスターズ60 平川雄太 ※別途マスターズ登録が必要です
13:50~14:20 ZUMBA(30min) 山口睦子	13:45~14:15 エアロ30(初) 中尾明美	
14:35~15:05 パレト30 中尾明美	14:35~15:05 バランスボール30 緒方千里	
15:30~16:00 エアロ30(初) 高村みな美		15:00~15:30 ジュニアスイミング準備
16:15~16:45 ヨガ30 後藤久美枝		
		15:30~18:30 ジュニア スイミングスクール
18:10~18:40 ステップ30(初) 黒田千賀子	18:15~18:45 ラテンエアロ30 山口睦子	18:30~18:45 ジュニアスイミング片づけ
19:00~19:30 エアロ30(中) 山口睦子	19:00~19:30 エアロ30(初) 岩永加世子	
20:00~20:30 リトモス30 黒田千賀子	19:45~20:15 パレト30 岩永加世子	20:00~21:00 成人 スイミングスクール 初級 津田祐介
20:55~21:25 Group Power 30 緒方千里	21:00~21:30 エアロ30(初) 高村みな美	21:10~21:40 アクア30 岩永加世子
21:40~22:10 カーディオキックボクシング30 緒方千里 [暗闇WORKOUT]		

WEDNESDAY		
スタジオ	オープンスタジオ	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15		
10:45~11:15 ステップ30(初) 松野朱美	10:30~11:00 エアロ30(初) 内野みゆき	10:30~11:20 親子ベビー
11:30~12:00 ZUMBA GOLD(30min) 内野みゆき	11:35~12:05 ラテンエアロ30 松尾利香	11:30~12:00 アクア30 ITSUKA
12:30~13:00 エアロ30(中) ITSUKA	12:35~13:05 岩永加世子	12:20~12:50 背泳ぎ30 中村駆
13:20~13:50 ZUMBA(30min) 福田紀子	13:30~14:00 スイミングスクール 初級 津田祐介	13:00~13:40 アクア40 岩永加世子
14:05~14:35 エアロ30(中) 稲葉恵子	14:15~14:30 カラダ・つくる15	14:15~14:45 アクアパーソナル30 パーソナルトレーナー
14:50~15:20 ヨガ30 松尾利香	14:45~15:05 ストレッチボール®20 千上佑生	15:00~15:30 ジュニアスイミング準備
15:35~16:05 ラテンエアロ30 松尾利香	15:25~15:40 カラダ・つくる15	
16:20~16:50 BODYPUMP®30 [映像プログラム] 平野隆成	16:20~16:50 パレト30 松尾利香	15:30~18:30 ジュニア スイミングスクール
18:40~19:10 リトモス30 黒田千賀子	18:30~18:45 ジュニアスイミング片づけ	
19:00~19:20 ストレッチボール®20 久留島優弥	19:00~19:20 ストレッチボール®20 草場リナ	19:00~19:15 ジュニアスイミング片づけ
19:25~19:55 ZUMBA(30min) 黒田千賀子	19:35~20:05 バランスボール30 鴨川桃香	
20:10~20:40 deepWORK®30 黒田千賀子 [暗闇WORKOUT]	20:20~20:50 エアロ30(初) 山口睦子	20:00~21:00 成人 スイミングスクール 初級 我部山真
20:55~21:25 Group Fight 30 越智文郁	21:10~21:25 お腹シェイプ15	
21:40~22:10 Group Centergy 30 越智文郁	21:40~22:00 ストレッチボール®20 久留島優弥	

THURSDAY		
スタジオ	オープンスタジオ	プール
10:30~11:00 エアロ30(中) 高井律子	10:15~10:45 腰痛予防ストレッチ30 池田加奈	10:30~11:20 親子ベビー
11:15~11:45 RPBエッセンス30 松野朱美	11:00~11:15 お腹シェイプ15	
12:00~12:30 ステップ30(中) 稲葉恵子	12:00~12:30 バランスコーディネーション30 中尾明美	12:00~12:30 水中ウォーキング30 中村駆
12:45~13:15 ZUMBA(30min) 高村みな美	12:55~13:15 ストレッチボール®20 千上佑生	12:55~13:25 クロール30 平川雄太
13:40~14:10 Group Power 30 渡辺武史	13:50~14:20 カラダ・つくる30 今川佳奈美	13:00~13:40 アクア40 岩永加世子
14:25~14:55 ヨガ30 後藤久美枝		14:30~15:00 ジュニアスイミング準備
15:15~15:45 ステップ30(初) 後藤久美枝		
16:00~16:30 パレト30 黒田千賀子		15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール
18:45~19:15 ボディメイク ヨガ30 中尾明美	18:00~18:30 バランスコーディネーション30 中尾明美	
19:00~19:20 ストレッチボール®20 草場リナ	19:00~19:20 ストレッチボール®20 草場リナ	19:00~19:15 ジュニアスイミング片づけ
19:35~20:05 パレト30 中尾明美	19:35~20:05 エアロ30(初) 内野みゆき	
20:35~21:05 ZUMBA(30min) 内野みゆき	20:30~21:00 RPBエッセンス30 松野朱美	20:00~21:00 スペシャル マスターズ60 木村駿吾 ※別途マスターズ登録が必要です
21:30~22:00 ステップ30(初) 松野朱美	21:30~22:00 エアロ30(初) 高井律子	

FRIDAY		
スタジオ	オープンスタジオ	プール
10:20~10:50 カラダ・つくる30 池田加奈	10:30~11:00 エアロ30(初) 福田紀子	10:30~11:20 親子ベビー
11:05~11:35 エアロ30(中) 稲葉恵子	11:30~12:00 ラテンエアロ30 山口睦子	
11:50~12:20 ベリーシェイプ30 松尾利香	12:00~12:30 水中ウォーキング30 中村駆	
12:35~13:05 バランスコーディネーション30 内野みゆき	12:20~12:50 アロマヒーリングヨガ30 岩永加世子	
13:20~13:50 RPBエッセンス30 内野みゆき	13:20~13:40 ストレッチボール®20 立花亜里	13:20~13:40 成人 スイミングスクール 初級 平川雄太
14:05~14:35 エアロ30(中) 岩永加世子	14:00~14:30 Group Centergy 30 志田美祐	14:00~14:30 成人 スイミングスクール 初級 平川雄太
14:50~15:20 Group Fight 30 ITSUKA	14:45~15:15 腰痛予防ストレッチ30 志田美祐	14:30~15:00 ジュニアスイミング準備
15:45~16:15 リトモス30 黒田千賀子		
18:30~19:00 エアロ30(初) 高井律子	18:55~19:25 パレト30 今川佳奈美	19:00~19:15 ジュニアスイミング片づけ
19:15~19:45 Group Power 30 渡辺武史	19:40~20:10 パワーヨガ30 松野朱美	
20:00~20:30 Group Centergy 30 立花亜里	20:25~20:55 RPBエッセンス30 松野朱美	20:00~21:00 成人 スイミングスクール 初級 平川雄太
20:45~21:15 adidasGYM&RUN30 志田美祐 [暗闇WORKOUT]	21:10~21:40 ベリーシェイプ30 松野朱美	20:05~21:05 成人 スイミングスクール 中級 吉成太紀
21:30~22:00 リフレッシュヨガ30 後藤久美枝		21:05~22:05 成人 スイミングスクール 中級 平川雄太

SATURDAY		
スタジオ	オープンスタジオ	プール
10:30~11:00 ステップ30(中) 高井律子		9:00~12:15 ジュニア スイミングスクール
11:15~11:45 エアロ30(初) 高井律子	11:25~11:45 ストレッチボール®20 今川佳奈美	
12:05~12:35 パレト30 今川佳奈美	12:10~12:40 adidasGYM&RUN30 志田美祐	12:15~12:30 ジュニアスイミング片づけ
12:50~13:20 Group Centergy 30 立花亜里	12:55~13:25 はじめてエアロ30 鴨川桃香	12:45~13:15 ジュニアスイミング準備
13:35~14:05 Group Power 30 志田美祐	13:40~14:10 バランスボール30 鴨川桃香	13:15~17:15 ジュニア スイミングスクール
14:20~14:50 Group Fight 30 今川佳奈美	14:25~14:40 adidasGYM&RUN15	
15:10~15:40 ラテンエアロ30 山口睦子	14:55~15:10 カラダ・つくる15	
15:55~16:25 ZUMBA(30min) 山口睦子	15:25~15:55 アロマヒーリングヨガ30 松野朱美	
16:50~17:20 RPBエッセンス30 松野朱美	16:55~17:25 腰痛予防ストレッチ30 立花亜里	17:15~17:30 ジュニアスイミング片づけ
17:50~18:20 リトモス30 AYUMI		

SUNDAY		
スタジオ	オープンスタジオ	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15		10:00~11:25 第1・3日曜日は 親子開放DAY
10:45~11:15 エアロ30(中) 山口睦子	10:40~11:00 ストレッチボール®20 緒方千里	
11:30~12:00 Group Power 30 渡辺武史	11:45~12:15 ベリーシェイプ30 松野朱美	11:30~12:30 成人 スイミングスクール 初級 中村駆
12:15~12:45 Group Fight 30 渡辺武史	12:40~13:10 エアロ30(初) 松野朱美	12:45~13:15 水中ジョギング30 中村駆
13:00~13:30 SH'BAM30 [映像プログラム] 鴨川桃香	13:25~13:55 腰痛予防ストレッチ30 立花亜里	13:40~14:40 成人 スイミングスクール 初級 佐野北斗
14:05~14:35 パワーヨガ30 松野朱美	14:10~14:40 バランスボール30 緒方千里	
14:50~15:20 ステップ30(初) 松野朱美	14:55~15:10 カラダ・つくる15	
15:35~16:05 エアロ30(中) 高村みな美	15:25~15:45 ストレッチボール®20 立花亜里	
16:20~16:50 ZUMBA(30min) 高村みな美		
17:10~17:40 Group Fight 30 緒方千里		

映像プログラムとは?
映像をご覧頂きながら
受講するスタイルのプログラムです。
スタジオの出入りも自由なため
ご自身のペースでご参加頂けます。
※BODYPUMPは除く

定員プログラムについて
開始時間の30分前にジム・プールの
カウンターにて「チケット(札)」を
配布致しております。
不明点はスタッフまでお声掛けください。

RUN&JOG60
火…19:30~20:30 / 今川佳奈美
水…19:00~20:00 / 草場リナ
木…19:30~20:30 / 竹準弥
※雨天中止の場合もごさいます。

営業時間のご案内
火曜日~金曜日:10:00~23:00
土曜日:10:00~21:00
日曜日:10:00~19:00
※月曜日休館日